

«Примите пост здоровые — это охрана вашей телесной крепости. Примите пост больные — это мать здоровья».

Св.Василий Великий

Пост — путь к очищению

Протоиерей Игорь Коростелев, настоятель храма в честь Иконы Божьей Матери «Скоропослышная Радость», как-то сказал: «В последнее время пост вошел в моду. Но многие видят в нем только средство для улучшения физического здоровья и чаще всего для похудения, а нравственные аспекты поста, его духовная значимость игнорируются. А ведь здоровое телесное есть производная от духовного. Тому, кто хоть раз постился, знакомо ощущение легкости в теле и особая, благодатная, расползшаяся душа. Очень хорошо сказал о посте святой Василий Великий (379 г. н.э.): "Пост — дар древний, не исчезающий. Пост рождает пророков, укрепляет сильных, пост удерживает законопослушных. Пост — добрая стража души и брешь телу... Истинный пост есть устранение от злых дел».



Цель поста — духовное очищение, постигающегося, однако практика поста обнаруживает его целительные и профилактические действия для всего организма. Научные исследования диетологов второй половины XX века подтверждают верность православных традиций. Установлено, что именно в это время организм человека особенно нуждается в физиологическом отдыхе от тяжелой, концентрированной пищи. Самая лучшая и дешевая профилактика обострений телесных и душевных — пост. Идея о том, что пост помогает укреплению организма, заимствована из древних времен, когда люди жили в условиях выживания, употребляя в пищу продукты, «добренные» травами и специями (растительными), биостимуляторами роста и антибиотиками (животными), лишеными клетчатки — природного очистителя, заставляющего человека искать способы улучшения своего здоровья. Существует много способов очистки организма: лечебное голодание, урирование, вегетарианство и т.д. Но если после курса очищения организм человека возвращается к прежнему образу питания, здоровье ухудшается. Люди, соблюдающие посты, приобретают изумительное состояние душевного и физического здоровья, удивительную гармонию телесное и физическое равновесие.

Можно выделить три основные черты здорового питания: умеренность, простота и ритмичность. Чувство меры во всем есть «золотой путь» — прямой путь к

поддержке организма и предупредить развитие авитаминоза, следует включить в рацион продукты бобовых и злаковых — эти кладези витаминов и микроэлементов (в период обострения изжога и боли в желудке, гастрит, колит, простатит и овощи лучше отваривать или добавлять в тушеные овощи, супы, мучу из проростков). В цельном зерне содержатся все необходимые человеку витамины и микроэлементы, которые превосходят обилием витаминов между собой: витамин С, В2, В6, Е, РР и Н, железо, медь, марганец, цинк и другие. В проростках же содержание витаминов увеличивается во много раз, например С и В1 — в 5 раз, а Е — в 50. И это опасно: переизбыток витаминов, как в случае с синтетическими витаминами. Только важно помнить правило: все блюда, содержащие проростки, необходимо очень тщательно пережевывать, до состояния «молочка».

Клетчатка, которой богаты отруби и проростки, как шетка, будет чистить ваш желудок, кишечник, сосуды, избавляя от лишнего веса.

Если вы будете ежедневно употреблять проростки, кашу из проростков (проростки) риса с морковью, кашу из проростков (проростки) пшеницы с морковью, хлеб из цельного зерна либо из муки с отрубями, соевое мясо (богато клетчаткой) — ваш организм постепенно будет очищаться от шлаков и не будет страдать от авитаминоза. Хорошо добавит в питье сок облепихи или черноплодной рябины, клюквы (натуральные, без всяких консервантов). И вместо черного чая и кофе заваривайте травяные чаи и напитки из шиповника, они также богаты витаминами, макро- и микроэлементами, пектинами (чистят организм) и другими жизненно необходимыми человеку веществами.

Прекрасный продукт — мука из проростков пшеницы! Ее можно добавлять во все блюда: салаты, первые и вторые блюда, заправлять соком или водой — очень сытный и низкокалорийный завтрак, к тому же очень вкусный! Быстро готовится и дает много энергии!

До Поста осталось не так много времени. Используйте эти дни для того, чтобы через пост ощутить легкость в теле и особенно, благодатное расположение души.

Лариса Федоровна СИНКЕВИЧ. Фото IREX/ProMedia.

«Нейра Дзюбель» заспаву па-беларуску

Гэта ў іх добра атрымалася. Каб пераклапаць, скажам на канцэрт, што абдуцаў у 19-й гады.

Гэта будзе вылікі (аж на дзве гады) канцэрт, на якім прагучаць не толькі стараы хіты, перакладзеныя на матчыну мову — «Belarus Uber Alles», «Пятрова» і іншыя, але і песні з новага альбома, рабочая назва якога «TANKI». Да ўсяго гэты канцэрт — справядла слушак, што гурт не разваліўся, насуперак шматлікім чуткам, што зараз халодзіць.

Гэта першы сумесны канцэрт «Нейра Дзюбель» з «Беларуская музыкальная альтэрнатыва», і, як заявіў лідэр гурта Аляксандр Кулініч, супрацьпаставіць будзе не кароткачасовым. Разам з «ВМА group» запісвацца і новы альбом.

Чаму ж вырашылі спавіць на беларускую мову? «Гэта мова маея радзімы — адказаў Аляксандр Кулініч, — я лічу, што беларуская гурты павінны спавіць на сваёй мове».

Павел АРЦЮШКЕВІЧ.

СПОРТ

І радасна, і сумна

У 1/4 фіналу першынства Нацыянальнай акадэміі лідэраў беларускага акадэмічнага саюза «Анахайм» правяцца пераможныя шэсць у п'яць-оф чэмпіянату.

У чарговым матчы «Анахайм» на сваёй пляцоўцы атрымаў трэцюю перамогу запар над лідэрамі чэмпіянату НХЛ «Дэтройтам». 2:1 (першыя два разы «матуныя кавы» перамаглі ў гасцях). І зарыс лік у серыі стаў 3:0 на карысць «Беларускага».

Радасна за Руслана і яго каманду, але сумна, што з гэтай нагоды на чэмпіянале свету, які пачнецца 26 красавіка, нашай зборнай Салей дапамагчы не зможа.

Алесь СВЯТЛАНІЧ.

ШАШКІ

Сіла дамак

Завяршаем класіфікацыйны конкурс-9 з удзелам 12 — з удзелам класіфікацыі па спорту Віктара Шульгі (Мінск), у якім паказваўся сіла дамак.

Белыя: дама а7, г7 (2).

Чорныя: б4, б6, с5, д6, г3, г4 (6).

Выйгрыш (тры ачкі).

Аднаго з пераможцаў чакае прыз В.Шульгі — кніжка В.Гарадзецкага «Рамантыка шашак» (Мінск, «Беларусь», 1970 г.).

Тэрмін для адказаў — традыцыйны два тыдні. Чакаем іх па адрасе: 220030, Мінск, вул.Энгельса, 34а, рэдакцыя газеты «Народная воля», «Шашкі».

Супаставім рашэнні

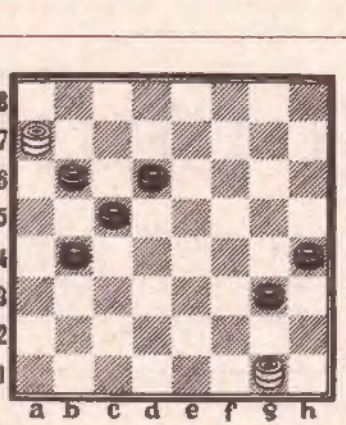
Праверце, калі ласка, рашэнні пазіцыі, змешчаныя 6 сакавіка.

«Сённяе заданне» (Я.Барэль): с5, с3, е3, г3, е7, а7х. У аўтары б5 знаходзіцца на с7 і кніжоўка развясцівае так: с5, с3, е3, г3, е7 з недакладным фінальным ударам (б6:с5/б4:а3х) і стаіць на с7.

«Супаставім рашэнні» (Т.Пятровіч — А.Быкоўска): Калі ж 12...е2, дык 13:е3 hgl 14:е4 g2 15:с8 е6 16:б4 g1 17:г3 h2 18:д4х.

Рашэнні: П.Елісееў, А.Сыма-новіч, Ч.Якубовіч, Аляксандра Камінскага, М.Круцін, М.Бука-наў, А.Аўчарук, І.Асіпенка, Л.Мінчук, С.Сімахоўскі, А.Сняжкоў.

А вось наступны ўдзельнікі ў заданні №7 класіфікацыйнага конкурсу-9 знайшлі поўнае пачатковае рашэнне (1-й г3) і зарылі па два ладатковыя ачкі: У.Ма-заніч, В.Казарэвіч, Э.Дамброўскі, Ф.Халачанскі, В.Астрынскі, Г.Логвінаў, В.Дзялензік, У.Бар-мута, М.Гарадзецкі, С.Сіняк, М.Пякарскі, І.Правчук, В.Собаль, С.Супрунчук, Д.Камчыш, У.Са-паленка, А.Джук, А.Дышанка, Д.Жук, А.Белы, А.Чумакоў, М.Андрушчанскі, П.Чарняк, І.Мельнік, В.Барановіч, А.Іва-нкоў, В.Грабенка, А.Панкрацен-ка, А.Ашчымін, У.Захарчук, В.Пітвінчык, С.Бурко, А.Сячкі-ла, П.Кароль, А.Сянгелі, Л.Вітошнік, М.Загуста, І.Аліхер, А.Сярэбраны, У.Толуб, В.Білаў, А.Якуб, М.Павлю-цкі, М.Гофман, М.Біліц, В.Кравчук, Г.Казлоўскі, Г.Не-бішынскі.



«Я ніколі не ўдзельнічаў у конкурсах, піша наш пастаянны галасцкі Віктар Пятніч (в.Малькавіч Мастоўскага р-на). — Гульні ў шашкі вельмі любію і кожны чашер раблю заданні са сваімі сям'ямі школьнага ўзросту, якіх у мяне тры. Скажыце, што не маю ў хаце спецыяльнай літаратуры. Таму тых, хто можа дапамагчы ў яе набыцц, прашу мне патэлефана-ваць: 2-45-03».

Пераможны адзначаны

Прызёры класіфікацыйнага конкурсу-9 атрымалі басплатную падпіску на «Народную волю» на другі квартал б.т.: Міхал Біліцкі (Наваполацк), Васіль Грабенка (Мінск), Дамітрый Камчыш (Магілёў), Міхал Падбярэцкі (Наваполацк) і Аляксандр Чумакоў (Светлагорск).

Пераможцы ж класіфіка-цыйнага конкурсу-8 ўзнагарод-жаны прызамі шчырага сабра «Народная воля» Дамітра Кам-чыскага з Магілёва: міжана-Вільям Астрынскі, Максім Бука-наў і Альберт Дышанка, а такса-ма Васіль Дзялензік (Бабруйск), Міхал Загуста (Стаўбэўскі р-н) і Пётр Чарняк (Брэст).

Па-за гульні

За калрам партыі застаюцца цікавыя варыянты — і даволі часта. Майстар з Гомеля Яўген Кандрачэнка прыводзіць такія прыклады:

Белыя: а3, с1, с3, с5, е1, г2, г1 (7).

Чорныя: б8, д8, с5, б6, г8, г4, б6 (7).

Аналіз 1995 года: 1...дс7? У

17 КРАСАВІКА 2003 г.

Белыя ёсць пераможны ўкол. Як?

2.Белыя: а3, а5, б4, с1, е1, е3, г2, б4, б4 (9).

Чорныя: б8, с5, с7, д4, д6, е7, г8, г7, б6 (9).

Аналіз 1998 года: 1.сб2! еб6 2.ед2 ф5 3.ф5! 4.е5! 5.гб6. Заецца, што чорныя выйграюць. Аднак падумайце, ці засталіся ў белых рэсурсы для выратавання.

Пазней Я.Кандрачэнка су-стрэў паловую ізаю ў партыі М.Пітвінчыка (Г.Дорфманам чэмпіянат СССР 1985 года).

Імёны праслаўленых правіль-ных рашэнні будучы апублікава-ны.

Чакаем і ад вас паведамлен-няў аб шашачных спаборніц-твах, хвалюючых эпізодах з парты-ей-64 і 100, аналізаў павучаль-ных пазіцыяў.

Знізкі кампазіцый

23 чытачы выступілі ў другім крузе публікацыі іх шашачных твораў (у першым — 22). Трэці круг пачынаем са змяшчэння кампазіцый знакамітых нашых аўтараў:

1. (гросмайстар Леанід Вітошнік, Гомель). Белыя: дама 6, а5 (2).

Чорныя: 24, 35, 41 (3).

2. (майстар Барыс Іванавіч, Мінск). Белыя: дама б8, с7, г4, б6 (4).

Чорныя: дама а7, б2, прастая б4, г5 (4).

3. (майстар Пётр Шклядаў, Наваполацк). Белыя: а5, д4, б6, с1, е3, с5, г4, б6 (8).

Чорныя: б2, б6, б8, с7, г6, г8, г7, г2 (8).

4. (кандыдат у майстры спорту Аляксандр Камчыш, Мінск). Белыя: с7, е1, г2, б4, б6 (5).

Чорныя: б8, с3, д4, д6, с3, е5 (6).

5. (кандыдат у майстры спорту Дамітрый Камчыш, Магілёў). Белыя: с3, д2, г2, г2, б6 (5).

Чорныя: с5, с7, е5, г4, б6 (5).

Ва ўсіх іх белыя пачынаюць і перамагаюць.

Будзем рады вашым рашэн-ням.

Кожную кампазіцыю ласы-ляем у падобны лістак паперы з рашэннем і пажаданам на ды-граме, а не толькі ў натацы.

Мікалай ГРУШЭЎСКІ, майстар спорту.

ных партыі супертурніра в Лі-нарэсе быў поспехам міжэкс-цэпцыйнага міра ФІДЕ Вішва-натанам Аняном (Індыя) і Пётаром Лёка (Венцыя). Ін-дыяцкі гросмейстар одержав в ней красную победу.

В.Анян — П.Лёка

Спідзіляцкая заштца

1. е4 с5 2. Кf3 Кс6 3. Кс3 Кf6 4. Сb5 Фс7 5. о-о Кd4 6. Кd4! До этого матча три игры резко и без успеха, основным считался ход б6. 1. е1. 6... с7. Кd5 Кd5 8. ед Фс5 9. с4 дс? Рискновое предложение, лучше 9... а6. 10. Фс3 а6 11. Сс2 с2 12. а4 Фd6 (После 12... Фd4 13. Сс2 черные катастрофически отставали в развитии.) 13. Фс3 г6 14. Сd2 Фf6 15. d6!

Блокирующая жертва, к тому же открывается диагональ для слона f3. 15... Фd6 16. Лf1 а5. Иначе Сс7. 17. Фс2 Сb4. 18. Сd5! о-о Фс3 Лс8 20. Фb3 Фс7 21. а4 б6 22. а5 Лb5 23. Лc1! Чётко на 23... б6 был ответ 24. а6 23... Сf5 24. Сd2 Фd7 25. Сс3 е5 26. де 27. Сd5! Сс6 28. Сс6 Фс6 29. Фс6 Лс6 30. б4 е4 31. Лd2. Шансы белых связаны с использованием пешек на ферзевом фланге, где они могут образовать опасную проходную. 31... Сс5 32. Кf3 Кf3 33. Лd4 f5 34. Лd2 Кр5 35. Лd5 Лd6 36. Лd5 Лd7 37. Лс5 Сb6 38. Лс6 Кр7 39. Кр2 Лс8 40. Лс7 Лс8 41. Сd5 а4 42. Лd5 Сd8 43. Лс6 Лс4 44. Лd8! Изысканная комбинация. 44... Лd8! 45. Лс7+ Кр6 (Нельзя 45... Лс7 ввиду 46. Лс7+ Кр6 47. Сg5+ Крd7 48. Сd8 Крd8 49. f3! с выигранным пешечным эндиш-лем у белых.) 46. Лb7 Лс5 47. Лh7 Лb5 48. Сс5! Лd6 в капкане. 48... Лd2 49. Крf1 Лd2 50. Лс7 51. Лс8! Крd7 52. Лс4 f5 53. f5 г5 54. h5! Крf5 55. Лс2 Лd3 56. Кр2 Крg4 57. б6 Лf3+ 58. Крf2 Лh3 59. Лс6. Три проходные пе-шат у исход борьбы. 59... Лb7 60. Крe2 Крf5 61. а6 Лh2+ 62. Крe3 Лd7 63. Лd6 Лd6 64. Сd6 Лh6 65. а7! Лh3+ 66. Крd4 Лd7 67. Сс5 г4. Последний шанс. 68. Крd5 69. Крe6 г2 70. Крd4. Король прибыл как раз вовремя. 70... Крe7 71. Сd1! (Избегая послед-ней ловушки: 71. а8Ф? Лd8 72. Крe6 Крd5 73. Крe7 Крe4 74. Крe6 g1Ф с ничьей.) 71... Крd5 72. б5. Черные сдались.

ИЗ ПАРТИЙ ГРОСМЕЙСТЕРОВ

Одной из наиболее интерес-

ных партыі супертурніра в Лі-нарэсе быў поспехам міжэкс-цэпцыйнага міра ФІДЕ Вішва-натанам Аняном (Індыя) і Пётаром Лёка (Венцыя). Ін-дыяцкі гросмейстар одержав в ней красную победу.

В.Анян — П.Лёка

Спідзіляцкая заштца

1. е4 с5 2. Кf3 Кс6 3. Кс3 Кf6 4. Сb5 Фс7 5. о-о Кd4 6. Кd4! До этого матча три игры резко и без успеха, основным считался ход б6. 1. е1. 6... с7. Кd5 Кd5 8. ед Фс5 9. с4 дс? Рискновое предложение, лучше 9... а6. 10. Фс3 а6 11. Сс2 с2 12. а4 Фd6 (После 12... Фd4 13. Сс2 черные катастрофически отставали в развитии.) 13. Фс3 г6 14. Сd2 Фf6 15. d6!

Блокирующая жертва, к тому же открывается диагональ для слона f3. 15... Фd6 16. Лf1 а5. Иначе Сс7. 17. Фс2 Сb4. 18. Сd5! о-о Фс3 Лс8 20. Фb3 Фс7 21. а4 б6 22. а5 Лb5 23. Лc1! Чётко на 23... б6 был ответ 24. а6 23... Сf5 24. Сd2 Фd7 25. Сс3 е5 26. де 27. Сd5! Сс6 28. Сс6 Фс6 29. Фс6 Лс6 30. б4 е4 31. Лd2. Шансы белых связаны с использованием пешек на ферзевом фланге, где они могут образовать опасную проходную. 31... Сс5 32. Кf3 Кf3 33. Лd4 f5 34. Лd2 Кр5 35. Лd5 Лd6 36. Лd5 Лd7 37. Лс5 Сb6 38. Лс6 Кр7 39. Кр2 Лс8 40. Лс7 Лс8 41. Сd5 а4 42. Лd5 Сd8 43. Лс6 Лс4 44. Лd8! Изысканная комбинация. 44... Лd8! 45. Лс7+ Кр6 (Нельзя 45... Лс7 ввиду 46. Лс7+ Кр6 47. Сg5+ Крd7 48. Сd8 Крd8 49. f3! с выигранным пешечным эндиш-лем у белых.) 46. Лb7 Лс5 47. Лh7 Лb5 48. Сс5! Лd6 в капкане. 48... Лd2 49. Крf1 Лd2 50. Лс7 51. Лс8! Крd7 52. Лс4 f5 53. f5 г5 54. h5! Крf5 55. Лс2 Лd3 56. Кр2 Крg4 57. б6 Лf3+ 58. Крf2 Лh3 59. Лс6. Три проходные пе-шат у исход борьбы. 59... Лb7 60. Крe2 Крf5 61. а6 Лh2+ 62. Крe3 Лd7 63. Лd6 Лd6 64. Сd6 Лh6 65. а7! Лh3+ 66. Крd4 Лd7 67. Сс5 г4. Последний шанс. 68. Крd5 69. Крe6 г2 70. Крd4. Король прибыл как раз вовремя. 70... Крe7 71. Сd1! (Избегая послед-ней ловушки: 71. а8Ф? Лd8 72. Крe6 Крd5 73. Крe7 Крe4 74. Крe6 g1Ф с ничьей.) 71... Крd5 72. б5. Черные сдались.

ИЗ ПАРТИЙ ГРОСМЕЙСТЕРОВ

Одной из наиболее интерес-

ных партыі супертурніра в Лі-нарэсе быў поспехам міжэкс-цэпцыйнага міра ФІДЕ Вішва-натанам Аняном (Індыя) і Пётаром Лёка (Венцыя). Ін-дыяцкі гросмейстар одержав в ней красную победу.

В.Анян — П.Лёка

Спідзіляцкая заштца

1. е4 с5 2. Кf3 Кс6 3. Кс3 Кf6 4. Сb5 Фс7 5. о-о Кd4 6. Кd4! До этого матча три игры резко и без успеха, основным считался ход б6. 1. е1. 6... с7. Кd5 Кd5 8. ед Фс5 9. с4 дс? Рискновое предложение, лучше 9... а6. 10. Фс3 а6 11. Сс2 с2 12. а4 Фd6 (После 12... Фd4 13. Сс2 черные катастрофически отставали в развитии.) 13. Фс3 г6 14. Сd2 Фf6 15. d6!

Блокирующая жертва, к тому же открывается диагональ для слона f3. 15... Фd6 16. Лf1 а5. Иначе Сс7. 17. Фс2 Сb4. 18. Сd5! о-о Фс3 Лс8 20. Фb3 Фс7 21. а4 б6 22. а5 Лb5 23. Лc1! Чётко на 23... б6 был ответ 24. а6 23... Сf5 24. Сd2 Фd7 25. Сс3 е5 26. де 27. Сd5! Сс6 28. Сс6 Фс6 29. Фс6 Лс6 30. б4 е4 31. Лd2. Шансы белых связаны с использованием пешек на ферзевом фланге, где они могут образовать опасную проходную. 31... Сс5 32. Кf3 Кf3 33. Лd4 f5 34. Лd2 Кр5 35. Лd5 Лd6 36. Лd5 Лd7 37. Лс5 Сb6 38. Лс6 Кр7 39. Кр2 Лс8 40. Лс7 Лс8 41. Сd5 а4 42. Лd5 Сd8 43. Лс6 Лс4 44. Лd8! Изысканная комбинация. 44... Лd8! 45. Лс7+ Кр6 (Нельзя 45... Лс7 ввиду 46. Лс7+ Кр6 47. Сg5+ Крd7 48. Сd8 Крd8 49. f3! с выигранным пешечным эндиш-лем у белых.) 46. Лb7 Лс5 47. Лh7 Лb5 48. Сс5! Лd6 в капкане. 48... Лd2 49. Крf1 Лd2 50. Лс7 51. Лс8! Крd7 52. Лс4 f5 53. f5 г5 54. h5! Крf5 55. Лс2 Лd3 56. Кр2 Крg4 57. б6 Лf3+ 58. Крf2 Лh3 59. Лс6. Три проходные пе-шат у исход борьбы. 59... Лb7 60. Крe2 Крf5 61. а6 Лh2+ 62. Крe3 Лd7 63. Лd6 Лd6 64. Сd6 Лh6 65. а7! Лh3+ 66. Крd4 Лd7 67. Сс5 г4. Последний шанс. 68. Крd5 69. Крe6 г2 70. Крd4. Король прибыл как раз вовремя. 70... Крe7 71. Сd1! (Избегая послед-ней ловушки: 71. а8Ф? Лd8 72. Крe6 Крd5 73. Крe7 Крe4 74. Крe6 g1Ф с ничьей.) 71... Крd5 72. б5. Черные сдались.

ИЗ ПАРТИЙ ГРОСМЕЙСТЕРОВ

Одной из наиболее интерес-

ных партыі супертурніра в Лі-нарэсе быў поспехам міжэкс-цэпцыйнага міра ФІДЕ Вішва-натанам Аняном (Індыя) і Пётаром Лёка (Венцыя). Ін-дыяцкі гросмейстар одержав в ней красную победу.

В.Анян — П.Лёка

Спідзіляцкая заштца

1. е4 с5 2. Кf3 Кс6 3. Кс3 Кf6 4. Сb5 Фс7 5. о-о Кd4 6. Кd4! До этого матча три игры резко и без успеха, основным считался ход б6. 1. е1. 6... с7. Кd5 Кd5 8. ед Фс5 9. с4 дс? Рискновое предложение, лучше 9... а6. 10. Фс3 а6 11. Сс2 с2 12. а4 Фd6 (После 12... Фd4 13. Сс2 черные катастрофически отставали в развитии.) 13. Фс3 г6 14. Сd2 Фf6 15. d6!

Блокирующая жертва, к тому же открывается диагональ для слона f3. 15... Фd6 16. Лf1 а5. Иначе Сс7. 17. Фс2 Сb4. 18. Сd5! о-о Фс3 Лс8 20. Фb3 Фс7 21. а4 б6 22. а5 Лb5 23. Лc1! Чётко на 23... б6 был ответ 24. а6 23... Сf5 24. Сd2 Фd7 25. Сс3 е5 26. де 27. Сd5! Сс6 28. Сс6 Фс6 29. Фс6 Лс6 30. б4 е4 31. Лd2. Шансы белых связаны с использованием пешек на ферзевом фланге, где они могут образовать опасную проходную. 31... Сс5 32. Кf3 Кf3 33. Лd4 f5 34. Лd2 Кр5 35. Лd5 Лd6 36. Лd5 Лd7 37. Лс5 Сb6 38. Лс6 Кр7 39. Кр2 Лс8 40. Лс7 Лс8 41. Сd5 а4 42. Лd5 Сd8 43. Лс6 Лс4 44. Лd8! Изысканная комбинация. 44... Лd8! 45. Лс7+ Кр6 (Нельзя 45... Лс7 ввиду 46. Лс7+ Кр6 47. Сg5+ Крd7 48. Сd8 Крd8 49. f3! с выигранным пешечным эндиш-лем у белых.) 46. Лb7 Лс5 47. Лh7 Лb5 48. Сс5! Лd6 в капкане. 48... Лd2 49. Крf1 Лd2 50. Лс7 51. Лс8! Крd7 52. Лс4 f5 5